



Träffpunkt Storvretas månadsblad

April 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, läsa dagens UNT eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Öppettider:

Måndag, tisdag, onsdag & fredag kl. 8.30–15.30

Torsdag kl. 13.00–15.30

Lunchstängt kl. 12.15–12.45

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Storvreta

Tisdag 1 april – Bingo

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 Välkommen in och spela bingo som affärsgymnasieelever anordnar som gymnasiearbete. Studenterna står för försäljningen utav bingobrickor och fika. Bingobricka 30 kronor, fika 15 kronor. Betalning sker med swish.

Onsdag 2 april – Tovning

08.45–10.00 **MediYoga**. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

10.30–11.15 **NYHET Qigong**. Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

13.00–15.00 Tovning: påskpynt. Välkommen till en trevlig eftermiddag där vi skapar påskägg och kycklingar av tovad ull. Material till självkostnadspris. Föranmälan senast 28/3.

Torsdag 3 april

13.15–15.00 **Läsecirkel**

Fredag 4 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus**. Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.00–15.00 **Curling, Curlingkompaniet | IK Fyris Uppsala Curling**.

Vi spelar i curlinghallen i Stenhagen bakom ICA Maxi bredvid Fyrispark dansbana. Vi startar kl.13.00 på plats och spelar i ca 2 timmar med en paus med för lite kaffe. All utrustning (skor & hjälm) finns att låna. *Med bil:* Hallen ligger i Stenhagen vid västra infarten till Uppsala bakom Ica Maxi. Sväng av Enköpingsvägen (rv 55/72) vid Ica Maxi. Ta till vänster till Naturstensvägen i andra rondellen. Parkera på p-platsen bredvid Stenhagens IP (konstgräsplanen). Därifrån finns det en gångväg upp till hallen. *Med buss:* Busslinjer 5 och 12 går till Stenhagen/Curlinghallen. från centralstationen är det linje 5 som gäller. Linje 12 går från Ultuna via Dag Hammaskjöldsväg och Flogsta och inte via centralstationen. Föranmälan senast 28/3. Medtag: mjuka och varma kläder (det är ca 5 grader i hallen) som det lätt går att röra sig lite i. Kostnad: 100 kronor per person.

Denna vecka börjar temaveckor med fokus på goda matvanor 7/4–

11/4. Under veckan finns en inspirationsvägg att tittat på, tipspromenad med tema goda matvanor, material kommer finnas att ta del i form av broschyrer och enkla recept, med mera. Se program nedan. Temaveckan avslutas med en föreläsning den 15 april på plats i Mallas sal, Stadsbiblioteket eller som kan ses live via träffpunkten! Vi ser fram emot en vecka fylld av inspiration och kunskap – hoppas vi ses!

Måndag 7 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 Akvarellgrupp. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

11.00–11.30 **Inspelad föreläsning om protein för liv, rörelse och hälsa efter 65 år.** Elisabet Rothenberg är professor i Geriatrisk Nutrition på Fakulteten för hälsovetenskap på Högskolan Kristianstad. Elisabet inleder föreläsningen med att "äldre har aldrig varit yngre" och berättar sedan om varför proteinbehovet förändras med åldern och hur man som senior ska tänka kring mat och måltid.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**

Tisdag 8 april

08.30–11.30 Gym*

12.00–13.00 **Gemensam lunch på Träffpunkten.** Kom och ta någon lunch/mellanmål som kan ätas kall.

13.00–14.00 Gym*

13.30–14.30 **Föreläsning Mallas sal: Anna Lindman. Den där jävla döden.** Hur orkar vi älska, bygga relationer och gå till jobbet varje dag när vi kan dö när som helst? Istället för att förtränga döden har Anna Lindman valt att utforska vår relation till den. I samtal med Kerstin Dillmar, som jobbat många år som sjukhuspräst, tar hon oss med på en resa genom olika upplevelser och insikter om döden.

Onsdag 9 april

08.45–10.00 **MediYoga.** Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

10.30–11.15 **NYHET Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

11.30–12.30 **Skollunch på Ärentunaskolan.** Vi går och äter skollunch tillsammans på Ärentunaskolan. En seniorlunch på skolan kostar 60 kr/måltid, kaffe ingår. Du betalar via Swish men kan även använda seniorrestaurangernas ordinarie kuponghäftan. Samling utanför Ärentunaskolan kl.11.30.

12.30–13.30 **Frågesport – tipspromenad.** Vi går en promenad i närområdet och svarar på frågesport med tema "Goda matvanor".

Torsdag 10 april

13.15–15.00 **Handarbetscafé.** Kom och sticka, virka eller ta med något annat pyssel. Vi dricker kaffe och har en mysig eftermiddag tillsammans. Självklart är du välkommen även utan handarbete.

Fredag 11 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.15 Fredagsbio: Den verkliga Stenålderskosten

Stenålderskost blev populär när nutida människor ville återuppfinna två miljoner år gamla matvanor. Tanken var att vi skulle må bättre om vi åt det som vi var "skapta" för. Men vad är egentligen stenåldersmänniskan? Ny forskning visar att det tycks skilja sig från det som ofta kallas för stenålderskost. Med nya tekniska metoder kan forskare nu förstå allt mer om forntidens mat - och hur den tillagades. Dokumentär Vetenskapens Värld. Speltid: 57 minuter.

Måndag 14 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 Akvarellgrupp. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**

Tisdag 15 april

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 **"Vi möts i Mallas sal" – Event med föreläsning om Goda matvanor.** Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar **13.30 och håller på ca 45 min.** Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring **[018-727 69 56](tel:018-7276956), [018-727 57 03](tel:018-7275703).** Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

Onsdag 16 april

08.45–10.00 **MediYoga.** Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

10.30–11.15 **NYHET* Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

13.00–15.00 **Påsklunch.** Vi firar in våren med silllunch, ostpaj, sallad och dessert. Kostnad 80 kr. Föranmälan senast 11/4. Begränsat antal platser.

Torsdag 17 april

13.15–15.00 **Läsecirkel**

Fredag 18 april

Långfredag – stängt

Måndag 21 april

Annandag påsk – stängt

Tisdag 22 april

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.15–14.15 **Föreläsning: Konsumentrådgivning informerar kring e-handel.** Behöver du hjälp med konsumentfrågor, som att förstå ett avtal, reklamera en vara eller reda ut rättigheter när du köpt en tjänst? Har du köpt något på nätet men varan du fick hem stämmer inte med det du beställde? Konsument Uppsala erbjuder dig som bor i Uppsala kommun kostnadsfri och oberoende rådgivning. Vi kan också hjälpa dig göra miljö- och klimatsmarta val när du handlar och svara på frågor om vad som gäller när du till exempel handlar second hand. Konsument Uppsala arbetar också med att informera om konsumenträtt. Välkommen!

Onsdag 23 april

08.45–10.00 **MediYoga.** Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

10.30–11.15 **NYHET Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.
13.15–14.45 **Allsång** – häng med på en härlig eftermiddag med fika, sång och musik som du önskar. Text till sångerna visas på storbildsskärm. Fikabröd 10 kronor, kaffe 15 kronor. Välkomna!

Torsdag 24 april

13.15–15.00 **Handarbetscafé.** Kom och sticka, virka eller ta med något annat pyssel. Vi dricker kaffe och har en mysig eftermiddag tillsammans. Självklart är du välkommen även utan handarbete.

Fredag 25 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gymna utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.45–11.15 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet.** Hälso pedagog Märta från Träffpunkt Gottsunda gäst oss. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

Fredag 25 april (forts.)

13.00–14.45 **Fredagsbio: Saving Grace**

Handling: När Grace blir änka, upptäcker hon att hennes man inte bara haft en älskarinna under många år, han har också gjort slut på hela deras förmögenhet. För att rädda undan huset från exekutiv aktion, bestämmer sig Grace för att börja odla cannabis. Genre: Kriminalare, komedi. Längd: 1 h 33 min

Måndag 28 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 Akvarellgrupp. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**

Tisdag 29 april

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.15–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

13.15–15.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

Onsdag 30 april

08.45–10.00 **MediYoga.** Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

10.30–11.15 **NYHET Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

13.15–14.45 **Valborgsfika vid tipptoppen.** För de som vill gå tillsammans samlas vi utanför träffpunkten Störvreta kl.13.00 och går tillsammans till tipptoppen. Ta med eget kaffe. Fikabröd kommer finnas till självkostnadspris för 10 kronor. Ta med sittunderlag om man vill. Föranmälan: 28/4.

Kommande aktiviteter

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder,

och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsejior.uppsala.se.
Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetssytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

Välkommen!

* **Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats. **För att boka introduktion** ring Träffpunkten på telefon [018-727 56 77](tel:018-7275677). För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Storvretas startsida](#) under ”**Aktuellt**”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Storvreta för dig som är 65+

Hasselvägen 1C, Storvreta

E-post: traffpunktstorvreta@uppsala.se

Tel: [018-727 56 77](tel:018-7275677)

traffpunktsejior.uppsala.se